

AUVA-Präventionsprojekt PFLEGEfit

Um Pflegende bei der Bewältigung ihrer komplexen beruflichen Belastungen zu unterstützen, hat die AUVA das Präventionsprojekt PFLEGEfit entwickelt. Die umfassenden Unterstützungsmaßnahmen sollen dazu beitragen, dass die Personalfuktuation reduziert, die Krankenstandstage verringert und die Arbeitsfähigkeit bis zum gesetzlichen Pensionsalter erhalten werden.

Ingrid Hallström



FOTOS: PHOTODISC & BEIGESTELLT

Nur wenige ÖsterreicherInnen wollen einen Pflegeberuf ergreifen; das zeigen Umfrageergebnisse immer wieder. Die angeführten Gründe: Der Beruf ist zu stressig, bietet zu wenig Freizeit, die Arbeitszeiten sind unangenehm und der Verdienst ist schlecht; auch die fehlenden Karrieremöglichkeiten werden kritisiert. Wer dennoch einen Pflegeberuf ergreift, steigt meist frühzeitig wieder aus, denn der Pflegealltag ist körperlich und seelisch sehr anstrengend: Kranke müssen gehoben, gestützt und getragen werden; täglich sind Pflegende fremden Menschen so nah wie meist nicht einmal den eigenen Familienangehörigen. Die dauernde Konfrontation mit Leid und Tod zehrt an den Kräften. Nacht-, Wochenend- und Schichtdienste bringen die natürlichen biologischen Rhythmen durcheinander.

Die Konsequenzen dieser wenig attraktiven Arbeitsbedingungen: Die durchschnittliche Verweildauer im Pflegeberuf beträgt drei bis vier Jahre, und die Neigung, nach einer kinderbedingten Karenz wieder in den Beruf einzusteigen, ist gering. Rund die Hälfte des Pflegepersonals denkt an einen Arbeitsplatzwechsel und je-

Die ständige Konfrontation mit Leid und Tod sowie die wenig attraktiven Arbeitsbedingungen drücken die durchschnittliche Verweildauer im Pflegeberuf auf unter vier Jahre

de siebte Diplomschwester spekuliert damit, aus ihrem Beruf überhaupt auszusteigen.

Ändert sich an dieser Situation nichts, dann, so sind sich Fachleute einig, droht ein Pflegenotstand. Denn parallel zur sinkenden Lust am Pflegeberuf steigt der Pflegebedarf – angesichts des wachsenden Anteils an alten und älteren Menschen an der österreichischen Bevölkerung.

Großes Interesse

Die AUVA hat unter dem Titel PFLEGEfit umfassende Maßnahmen entwickelt, die dazu führen sollen, dass Beschäftigte in der stationären Pflege länger und gesünder ihren Beruf ausüben können. Das innovative Präventionsprojekt ist Teil des EQUAL-Projekts AEIOU – Arbeitsfähigkeit erhalten für Individuen, Organisationen und Unternehmen. Es wurde im Herbst 2002 gestartet und läuft bis Ende August 2005.

Österreichweit läuft PFLEGEfit derzeit in vier Einrichtungen: im Landeskrankenhaus Weiz, dem Sanatorium Maimonides-Zentrum in Wien, im Allgemeinen öffentlichen Krankenhaus Hainburg und im AUVA-Rehabilitationszentrum Weißer Hof in Klosterneuburg (wo das Projekt unter dem Namen REHAfit läuft). 212 Personen nehmen an den Maßnahmen teil, und zwar sowohl das eigentliche Pflegepersonal als auch ÄrztInnen und alle anderen Beschäftigten. Die Teilnahme ist freiwillig, das Interesse groß. Die Angebote richten sich sowohl an bereits gesundheitlich Beeinträchtigte als auch an Gesunde und zielen nicht nur auf die Verbesserung des körperlichen, sondern auch des seelischen Befindens.

„Ökonomische Arbeitsbewegungen“

Die angebotenen Bewegungsübungen sollen die Sensibilität für den eigenen Körper verbessern und dazu beitragen, dass ein Gefühl für Fehlbelastungen entwickelt wird. Gleichzei-



Die AUVA hat unter dem Titel PFLEGEfit umfassende Maßnahmen entwickelt, die dazu führen sollen, dass Beschäftigte in der stationären Pflege länger und gesünder ihren Beruf ausüben können

tig sollen sie die Wahlmöglichkeiten zur effizienten Regeneration erweitern. Dr. Paul Scheibenpflug, Sportwissenschaftler und Leiter des Bewegungsprogramms zu den Zielen der Bewegungsübungen: „Das stationäre Pflegepersonal soll mit Stress auslösenden Belastungen erfolgreich umgehen können. Dazu gehören die Kenntnis von gelenkschonenden, ökonomischen Arbeitsbewegungen und der gezielte Einsatz von Belastungswechseln, sei es über Haltungswechsel, sei es über Tätigkeitswechsel oder mittels gezielter Ausgleichsübungen.“ 16 Übungseinheiten mit einer halbstündigen Dauer werden angeboten.

Biologische Rhythmen wieder herstellen

Vor allem Nacht- und Schichtarbeit zehren an der Gesundheit. So genannte Rhythmuslehrer bringen die biologischen Rhythmen des Körpers durcheinander und beeinträchtigen die Erholungsfähigkeit.

Ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Chronobiologie haben

das JOANNEUM RESEARCH Institut für Nichtinvasive Diagnostik, Weiz, und das Physiologische Institut der Universität Graz ein „Rhythmusgeberprogramm“ erstellt, das eine Grundlage für die Wiederherstellung des biologischen Rhythmus darstellen soll. Eine richtige Pausengestaltung und eine Verbesserung der Gestaltung der Urlaubs- und Erholungszeiten werden angestrebt. „Eine humane Zeitkultur gehört zu den Stützpfeilern des Wohlfühlens von Motivation und Wohlbefinden der MitarbeiterInnen einer Organisation“, sagt Univ.-Prof. Dr. Max Moser, Leiter dieses Projektsegments.

Verbesserung der Schlafqualität

In das „Rhythmusgeberprogramm“ der Chronobiologie sind eurhythmische Übungen eingebunden. Eurhythmie bietet die Möglichkeit, die vielfältigen Rhythmen in und um uns ins Gleichgewicht zu bringen, und vermittelt verschiedene Qualitäten im Umgang mit der kostbaren Ressource Zeit: Eigenzeit (sich aus seinem innersten Zentrum bewegen), Kairos-



Das Angebot von PFLEGEfit richtet sich sowohl an bereits gesundheitlich Beeinträchtigte als auch an Gesunde und zielt nicht nur auf die Verbesserung des körperlichen, sondern auch des seelischen Befindens

zeit (im rechten Augenblick präsent sein), Pausenkultur (Loslassenkönnen in Pausen). „Die Einzelnen lernen, bei sich selber anzukommen, innezuhalten – obwohl immer noch mehr in noch kürzeren Einheiten zu tun ist – und Geben und Nehmen ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt die Eurhythmie-Leiterin Dr. Christine Kahlhammer.

Eurhythmie sowie eine chronobiologisch fundierte Pausen- und Urlaubsgestaltung sollen jene Kräfte wiederbringen, die im klinischen Alltag so dringend benötigt werden. Eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität – die Basis jeglicher Erholung – wird angestrebt.

Sicherheit optimieren

Einigen TeilnehmerInnen wird ein Team Resource Management (TRM) angeboten. Dieses Training wird vom Institut für Begleitforschung unter der Leitung von Univ.-Prof. DDr. Wolfgang Kallus entwickelt. TRM bedeutet den angemessenen Gebrauch aller verfügbaren Ressourcen – Menschen, Informationen, Ausstattung –, um die Sicherheit, Qualität und Effizienz im System Krankenhaus zu optimieren.

Nicht zuletzt können arbeitsbezogene Probleme im Rahmen von Zirkeln bearbeitet werden. Das PFLEGEfit-Team steht für die Moderation begleitend zur Verfügung.

Arbeitsmotivation erhöhen

Die jeweilige Arbeitskultur und -organisation beeinflussen die Arbeitsgesundheit und -sicherheit der Beschäftigten entscheidend. Daher wird analysiert, wie es damit in den vier Einrichtungen steht.

Die Erhebung und Analyse erfolgt unter Leitung eines Unternehmensberaters und in Zusammenarbeit mit der Krankenhausleitung. „Gemeinsam werden wir die Veränderungsmöglichkeiten ausloten“, erklärt der Unternehmensberater und Organisationspsychologe Mag. Johann Beran. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der internen und externen Kommunikation und es werden Modelle entwickelt, um die Arbeitsabläufe zu verbessern.

Auch werden flachere und transparentere Hierarchien angestrebt, um den Informationsfluss zu verbessern. Um die Arbeitsmotivation und -freude

der Beschäftigten zu erhöhen, werden sie in Entscheidungsprozesse mit einbezogen.

Wissenschaftliche Begleitforschung

Die Wirkungen der Interventionen werden wissenschaftlich erforscht: Das Institut für Psychologie der Universität Graz erhebt mittels Fragebögen das körperliche und seelische Befinden und die Arbeitsplatzzufriedenheit der TeilnehmerInnen. Erforscht wird auch, welche Gewohnheiten, Einstellungen und Verhaltensweisen die Pflegenden in ihrer täglichen Arbeit leiten. Die Auswertungen werden Aussagen darüber ermöglichen, inwiefern und ob sich das Befinden der Teilnehmenden aufgrund der Interventionen verbessert hat. Die Ergebnisse werden auch die Basis für die Erstellung von Qualitätskriterien bilden. Die physiologischen Messungen zur Bewertung der vegetativen Körperfunktionen, der Stressbelastung und Erholungsfähigkeit erfolgen mit Hilfe des HeartMan. Das ist ein einfach zu bedienendes, etwa zigaretenschachtelgroßes Gerät, das am Gürtel oder in der Brusttasche getragen werden kann, ohne den normalen Tagesablauf nennenswert zu beeinträchtigen. „Der HeartMan zeichnet den Herzschlag mit einer sehr hohen Messgenauigkeit auf, der dann mit komplexen mathematischen Methoden weiterverarbeitet wird“, sagt Univ.-Prof. Moser. Gemessen wird ein- bis zweimal im Monat, eine Messseinheit dauert 25 Stunden. In der Messphase führen die Betroffenen ein genaues Tätigkeitsprotokoll und Aufzeichnungen über ihren Schlaf. Diese lassen Schlussfolgerungen über die Stressbelastung, die Qualität des Schlafes und die Regenerationsfähigkeit zu.

Ganzheitlichkeit

PFLEGEfit berücksichtigt – wie alle Maßnahmen im Rahmen von AEIOU – nach Möglichkeit immer den

„ganzen“ Menschen: in seinem körperlichen, seelisch-geistigen und gesellschaftlichen Sein. Auch werden nicht nur die beruflichen, sondern ebenso die privaten Belastungen und Gesundheitsgefährdungen in den Blick genommen. Und alle Interventionen fokussieren auf die Ressourcen und Fähigkeiten der Teilnehmenden und nicht, wie üblich, allein auf die Defizite und Einschränkungen.

Nicht zuletzt geht es darum, die Strukturen und das Funktionieren der jeweiligen Einrichtungen zu modifizieren. Denn nur wenn sowohl das individuelle Verhalten als auch die Verhältnisse verändert werden, können wirksame Veränderungen erwartet werden.

Typisch für das Vorgehen im Rahmen von PFLEGEfit ist auch, dass immer die Sicht der Betroffenen in die Lösungen mit einbezogen wird.

Nachhaltigkeit sichern

Um langfristige, nachhaltige Wirkungen zu gewährleisten, werden runde 30 MultiplikatorInnen ausgebildet, die das Programm nach dem offiziellen Projektende in den jeweiligen Einrichtungen weiterführen. Und damit auch andere Einrichtungen die Projekterkenntnisse nutzen können, werden sie in einem Handbuch zusammengefasst und publiziert.

Zur Nachhaltigkeitsstrategie gehört auch, dass alle Angebote so konzipiert sind, dass sie von den Teilneh-

menden nach einer Anleitungphase auch selbst umgesetzt werden können. Denn Veränderungen sind dann umso wirksamer und nachhaltiger, wenn sie aus eigener Kraft und Überzeugung erfolgen.

Durch die verschiedenen partizipativen Methoden (TRM, Gesundheitszirkel, Organisationskulturzirkel) werden in den betreuten Einrichtungen Strukturen aufgebaut, die die Nachhaltigkeit der im Projekt durchgeführten Aktionen gewährleisten sollen und Weiterführungen/-entwicklungen möglich machen.

Geschlechtsspezifische Erhebungen

Bei allen EQUAL-Projekten muss die Gender-Mainstreaming-Strategie umgesetzt werden. Gender Mainstreaming bedeutet, dass bei sämtlichen Maßnahmen und Aktivitäten (bei Analysen, der Erstellung von Fragebögen, der Bewertung des Nutzens einer Maßnahme ...) das Geschlecht berücksichtigt werden muss. Wenn sich zeigt, dass Frauen und Männer von einem Phänomen unterschiedlich betroffen sind, müssen Schritte gesetzt werden, die dazu beitragen, die Ungleichheiten zu beseitigen. Gender Mainstreaming ist somit eine „neue“ Strategie zur Gleichstellung von Frauen und Männern.

Die AUVA setzt diese Strategie im Rahmen von PFLEGEfit um. Unterstützt wird sie dabei von einer vom Frauengesundheitszentrum Graz no-

minierten Gender-Mainstreaming-Beauftragten. Um valide Aussagen über die gesundheitlichen Belastungen der TeilnehmerInnen zu erhalten, wird beispielsweise gefragt, ob und wie viele Kinder sie haben sowie ob und in welchem Ausmaß sie für die Betreuung der Kinder zuständig sind. Auch wird erhoben, ob noch private Pflege- und Betreuungsverpflichtungen bestehen (von behinderten und/oder alten, pflegebedürftigen Angehörigen), in wessen Zuständigkeitsbereich die Erledigung des Haushalts und des Einkaufs liegt u. a.

Auf Grundlage dieses Wissens wird es möglich sein, Auskunft darüber zu geben, ob und inwiefern die Kombination von beruflichen und privaten Anforderungen ein Gesundheitsrisiko oder eine Gesundheitsressource darstellt.

Da geschlechtsspezifische Fragestellungen und Erhebungen selten sind, dürfen die Ergebnisse mit Spannung erwartet werden.

Dr. Ingrid Hallström
Arbeitsmedizinerin
Projektleiterin von PFLEGEfit
AUVA – Abteilung für
Unfallverhütung und
Berufskrankheitenbekämpfung
Adalbert-Stifter-Straße 65
1200 Wien
Österreich
Tel.: (+43 1) 331 11-561
Fax.: (+43 1) 331 11-347
E-Mail: Ingrid.Hallström@auva.at

ZUSAMMENFASSUNG

PFLEGEfit ist ein innovatives Präventionsprojekt der AUVA, mit dem Ziel, die Pflegenden bei der Bewältigung ihrer komplexen beruflichen Belastungen zu unterstützen. Ein interdisziplinär zusammengesetztes Team hat dazu umfassende Maßnahmen entwickelt. Das Projekt, das im Rahmen der europäischen Initiative EQUAL durchgeführt wird, läuft erfolgreich in vier Einrichtungen.

SUMMARY

PFLEGEfit is an innovative prevention project of the AUVA aiming to support nursing personnel in the accomplishment of their complex professional strains. An interdisciplinary team developed comprehensive measures for this purpose. The project, which is accomplished in the context of the European initiative EQUAL, runs successfully in four institutions.

RÉSUMÉ

PFLEGEfit est un projet de prévention innovateur de l'AUVA, avec l'objectif d'aider le personnel soignant à surmonter leurs complexes contraintes professionnelles. Un groupe interdisciplinaire a développé des mesures étendues à ce propos. Le projet, qui est réalisé dans le cadre de l'initiative européenne EQUAL, est mis en place avec succès dans quatre institutions.